

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire

Spécial Varoma :
Vive la cuisine vapeur
+ 4 fiches recettes

Thermomix à la Foire de Paris

Testez vos connaissances sur les fibres

Saveurs et envies d'été - automne

16 fiches recettes Thermomix

N°5 Été - Automne 2005

Thermomix

Edito



Chère cliente, cher client,

Voici venu le temps des chaleurs estivales du mois d'août avec son lot de grandes vacances, de détente en famille ou entre amis, à travers les embruns marins, l'air vif de la montagne ou encore la sérénité champêtre.

La cuisine se veut alors légère et fraîche mais aussi inventive. C'est l'heure des invitations - buffets qui ravissent petits et grands. Composez un buffet malin et convivial autour des 4 recettes *spécial buffet* avec, pour commencer, un rafraîchissant punch des îles puis une terrine de carottes facile à préparer et originale.

Du côté de la légèreté, découvrez ou redécouvrez les plaisirs et bienfaits de la cuisine vapeur grâce au Varoma. La rubrique *Alimentation et Bien-être* vous donne tous les trucs et informations qui vous permettront de cuisiner léger tout en conservant arômes et saveurs. 4 fiches recettes *spécial Varoma* vous guident vers un menu équilibré et savoureux avec notamment, des roulés de blancs de poulet en robe de chou et leur mousseline suivis de fruits en papillote.

Enfin, qui dit cuisine bien-être dit équilibre alimentaire. Les fibres en font partie mais connaissez-vous bien tout ce qui se cache derrière ? Réalisez vite notre *Test spécial Fibres* afin d'établir un petit bilan sur les règles de base de la nutrition.

Après ces délectations estivales, cette fois-ci, l'automne est bien là.

C'est l'occasion de profiter de produits frais à la saison courte comme les champignons ou le potiron. La cuisine devient plus chaude et prend un air de petits plats mitonnés comme le lapin Marengo ou le velouté de potiron aux moules.

La rentrée des classes est aussi l'occasion de démarrer de nouveaux projets personnels ou professionnels. Vous recherchez une nouvelle activité conviviale et sympathique, à temps complet ou partiel ? Pourquoi ne pas présenter le Thermomix dans votre entourage ? Venez découvrir l'ambiance Thermomix lors de la réunion de rentrée du réseau commercial et peut-être vous découvrir de nouvelles aspirations !

Nous vous souhaitons une très bonne lecture, et surtout une très bonne dégustation avec le Thermomix !

Cordialement

Sandrine Dupuydenus
Directrice éditoriale

Sommaire

Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.
- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**
- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

 Léger
 Économique
 Créatif
 Rapide

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5 rue Jacques Daguerre, case postale 40626
44306 Nantes Cedex 3
02 51 85 47 00
www.vorwerk.fr

Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne
Directrice de la rédaction : Sandra Jossien
Directrice éditoriale : Sandrine Dupuydenus

Rédaction : Sandrine Dupuydenus, Italique.
Direction artistique : Patricia Escudier
Photos : Michel Leprêtre, Iconotec (couverture), Goodshoot.
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799

Vorwerk à la Foire de Paris





Pour la troisième année consécutive, Vorwerk a participé à la Foire de Paris du 12 au 22 mai 2005 à la Porte de Versailles.

Avec un nouveau stand haut en couleur et la participation unique de la division **Kobold Systems** (système d'aspirateur de Vorwerk), la Foire a été un succès.

Grâce à d'appétissantes **démonstrations culinaires**, les anciens clients Thermomix ont pu retrouver leur chouchou qui a fait aussi de nombreux nouveaux adeptes !

Pour tous ceux qui n'étaient pas présents, ***à l'année prochaine pour une nouvelle Foire de Paris !***

Le réseau commercial Thermomix vous invite !



Vous souhaitez en savoir plus sur les **métiers proposés par Vorwerk Thermomix ?**

Lors de sa grande réunion mensuelle de rentrée, le réseau commercial Thermomix vous invite à **découvrir son activité** et **partager un moment convivial** avec les Conseillers et Conseillères de votre région.

Lors de cette matinée, vous connaîtrez la vie d'une agence commerciale et le métier de Conseiller que nos commerciaux vous décriront avec passion.

Reportez-vous au tableau ci-contre pour connaître le lieu et la date de **la réunion la plus proche de chez vous** et programmer ainsi votre visite.

Date	Lieu	Téléphone
22.08.05	Avranches	02 31 93 01 02
22.08.05	Le Mans	02 37 36 49 41
22.08.05	Strasbourg	03 88 77 26 22
22.08.05	Laon	03 23 26 06 31
22.08.05	Paris	01 48 56 60 53
22.08.05	Melun	01 64 37 64 46
23.08.05	Lyon	05 34 60 60 90
23.08.05	Marseille	05 34 60 60 90
24.08.05	Toulouse	05 34 60 60 90
25.08.05	Bordeaux	05 34 60 60 90

Vive la cuisine vapeur avec le Varoma !



Cuisiner à la vapeur avec le Varoma... les avantages en sont tellement évidents : préserver les vitamines, cuisiner sans matière grasse et conserver le goût et les arômes.
Mais connaissez-vous vraiment tous les bienfaits de la cuisine vapeur et de l'utilisation du Varoma ?

• Qu'est-ce que le Varoma ?

Le nom VAROMA est une contraction des mots Vapeur et Arôme. Grâce au Varoma, l'arôme naturel des aliments est conservé et même renforcé.

• Le principe de la vapeur

Cuisiner à la vapeur est le moyen le plus moderne et le plus sain de cuisiner, de cuire, de blanchir, de stériliser, de réchauffer et de décongeler. L'eau est portée à ébullition dans le bol du Thermomix afin que de la vapeur d'eau se forme. La vapeur est plus chaude que de l'eau chauffée. La vapeur se répand dans le réceptacle et enveloppe de toutes parts la préparation dans le Varoma. Un échange de vapeur a lieu, déclenchant le processus de cuisson.



Le saviez-vous ?

Si vous ajoutez un peu de vin, de vinaigre ou des épices (laurier, gingembre ou cannelle par exemple) dans l'eau du bol, cela donnera **une vapeur très parfumée et un arôme supplémentaire à votre plat** dans le Varoma.
Le bouillon du bol après cuisson à la vapeur est idéal comme base pour une sauce.

• Les avantages de la cuisson vapeur

Les aliments n'étant pas en contact direct avec l'eau, leurs propriétés restent intactes.
Les vitamines importantes et tout particulièrement celles qui s'éliminent dans l'eau telles que les vitamines C et B1 et les provitamines A tout comme les éléments minéraux sont conservées dans les aliments. Il en est de même pour le goût et les arômes. Moins de sel est nécessaire pour assaisonner, ce qui est également meilleur pour la santé.
Enfin, grâce à la préparation sans matière grasse dans la Varoma, les mets cuisinés à la vapeur sont plus légers.

Les trucs en plus :

Les couleurs naturelles des plats ne se défraîchissent pas avec la cuisson à la vapeur et rien n'est jamais trop cuit ou réduit en bouillie. Les mets sortis du Varoma ont toujours l'air appétissant et frais.
La cuisson à la vapeur est également recommandée pour dégeler et réchauffer les plats, cette méthode n'asséchant pas les aliments comme le micro-ondes.



• Le Varoma, comment ça marche ?

• Pour cuire au Varoma, il faut tout d'abord mettre de l'eau dans le bol. Pour les cuissons vapeur d'environ 30 minutes, verser 500 à 800 g d'eau dans le bol, puis régler le Thermomix sur la température Varoma, vitesse 1, le temps voulu.

• Les petites quantités d'aliments (jusqu'à 700 g) peuvent également être cuites à la vapeur dans le panier de cuisson.

• Pour de plus grosses quantités comme par exemple des légumes ou encore des aliments qui ont tendance à ne pas se tenir tels que des ballotins de viandes ou les tomates farcies, il est recommandé de les placer dans le Varoma ou sur le plateau à vapeur.

• Vous trouverez les temps moyens de cuisson à la vapeur dans le livre de recettes *A table avec Thermomix (TM 21 : le plaisir de la cuisine Varoma).*

Le temps de cuisson dépend de la taille et de la grosseur des aliments et également de la maturité pour les fruits et légumes. A cela s'ajoutent bien sûr vos goûts personnels : si vous aimez les légumes croquants, vous pouvez généralement raccourcir le temps de cuisson de 2 ou 3 minutes.



La vapeur ? Ça leur réussit au mieux :

- Tous les légumes frais et congelés comme par exemple asperges, courgettes, poivrons, oignons, et potirons pour une consommation directe ou pour la conserve.
- Les pommes, poires pour les poires Belle Hélène et abricots, cerises, pêches, prunes pour les desserts.
- Les pommes de terre, qui conservent leur forme, leur couleur et leur contenu élevé en vitamine C.
- Les poissons sous toutes leurs formes.
- Les moules et autres fruits de mer.
- Les escalopes de poulet ou de dinde, filet de porc, émincé de bœuf.
- Les œufs.

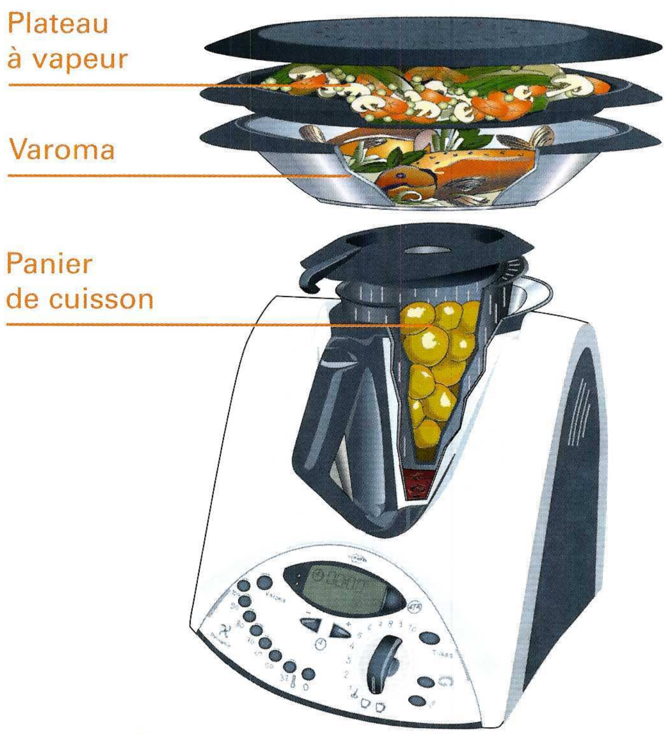


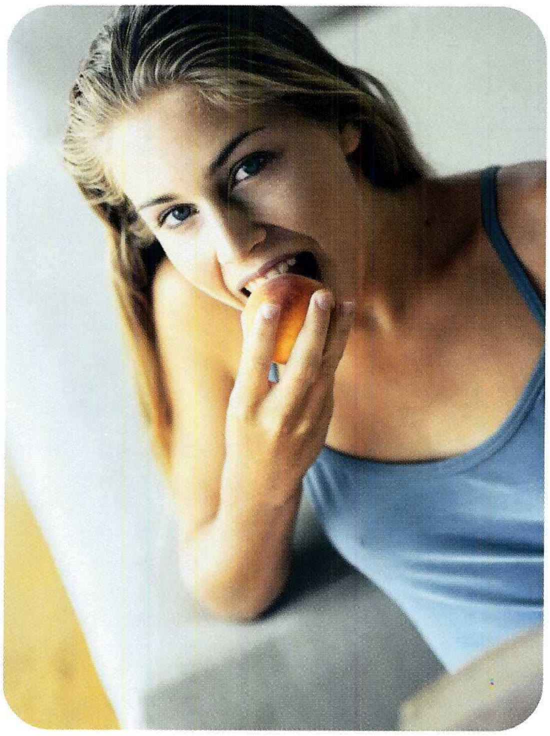
• La cuisson à étages

Grâce au Thermomix et au Varoma, vous pouvez composer un menu complet : par exemple, des pommes de terre dans le panier de cuisson, des brocolis dans le Varoma, et du saumon sur le plateau à vapeur du Varoma.

Si vous combinez plusieurs étages, il est préférable de placer les aliments qui ont une cuisson plus longue dans le panier de cuisson (ex : pommes de terre ou carottes) et les aliments avec cuisson plus rapide dans le Varoma (ex : chou-fleur, brocoli, et poisson). Placez les aliments qui cuisent très rapidement comme les champignons ou les poivrons en tranches sur le plateau à vapeur.

La règle de base : pendant l'ébullition faire attention qu'il y ait toujours assez de fentes libres pour permettre à la vapeur de monter jusqu'au plateau de cuisson. Seule une vapeur complète vous assurera un résultat optimal grâce au Varoma.





Testez vos connaissances !

Les fibres et Vous

Entre nous, considérez-vous que les fibres soient nécessaires ? Savez-vous ce dont vous avez besoin chaque jour pour être en forme toute votre vie ? Découvrez-le avec ce petit test : calculez le nombre de points obtenus en répondant aux questions ci-dessous et découvrez votre profil.

1. Laquelle de ces habitudes alimentaires vous correspond le mieux ? (plusieurs réponses possibles)

❒ **a.** Je bois un verre de jus de fruits chaque matin
❒ **b.** Que ce soit des légumes ou des fruits, j'en mange plutôt rarement
❒ **c.** Mes principaux repas sont presque toujours accompagnés d'une portion de légumes (environ 150 g)
❒ **d.** Je mange presque tous les jours des fruits ou des légumes frais

2. Les fibres sont bonnes pour la santé. Savez-vous pour quelle(s) raison(s) ?

❒ **a.** Elles diminuent les risques de rhumes
❒ **b.** Elles protègent la flore intestinale
❒ **c.** Elles empêchent la chute des cheveux
❒ **d.** Elles accélèrent la digestion

3. Lequel de ces aliments contient le plus de fibres ?

❒ **a.** Steak
❒ **b.** Pamplemousse
❒ **c.** Petits pois frais
❒ **d.** Haricots rouges

4. Lequel de ces légumes et fruits est également riche en fibres ?

❒ **a.** Haricots verts frais
❒ **b.** Pommes de terre
❒ **c.** Raisin
❒ **d.** Maïs frais

5. Selon vous, laquelle de ces affirmations est vraie ?

❒ **a.** La quantité de fibres dans les légumes est réduite avec la cuisson
❒ **b.** Les légumes frais contiennent plus de fibres que les légumes surgelés
❒ **c.** La préparation culinaire n'influence pas la quantité de fibres contenue dans les légumes
❒ **d.** Les légumes cuits contiennent autant de fibres que les légumes frais

source : Recherche Unilever

Entre 0 et 8 points :

Aucun maître n'est tombé du ciel, et encore moins un expert en alimentation ! Il y a **quelques règles très simples** pour se nourrir d'une manière équilibrée : par exemple, une journée équilibrée en fibres peut être constituée d'une portion de légumes verts cuits, de 2 portions de légumes crus (crudités), et de 2 petits fruits (ou d'un gros).
Les fibres sont essentielles à notre organisme, car elles permettent le bon fonctionnement de nos intestins. Vous trouverez quelques recettes très faciles à préparer dans nos différents livres, comme les "crudités" (TM 31 *A table avec Thermomix*), ou la "purée de céleri-rave" (TM 21 Le Livre des *Recettes Thermomix*).

Entre 9 et 18 points :

Votre alimentation et votre santé vous préoccupent. Ce n'est pas facile de trouver tout le temps des idées de plats riches en fibres, vitamines, etc. Mais pas d'inquiétude : il suffit de **consommer chaque jour des produits d'origine végétale.** On peut facilement ajouter à notre petit déjeuner des céréales au son ou aux farines complètes, des fruits frais (à croquer plutôt qu'en jus) et secs, et à nos autres repas des légumes verts et des légumineuses (lentilles, pois ...) comme garniture. De plus, c'est dans la peau des fruits et des légumes que les fibres sont concentrées, ne les pelez donc que lorsque c'est nécessaire. Découvrez nos recettes sucrées comme les "poires farcies en papillotes" ou le "sorbet au melon" (TM 31 : *Envie de desserts, TM 21 : Cuisine Varoma, livre des recettes Thermomix*).

19 points et plus :

Félicitations ! Vous vous y connaissez en matière d'alimentation saine et équilibrée ! Saviez-vous également que les scientifiques recommandent de **manger chaque jour au moins 5 fruits ou légumes différents** ? C'est vrai, cela fait beaucoup. Mais avec votre Thermomix, tout est beaucoup plus simple. Avec le Varoma, redécouvrez le plaisir de la cuisson vapeur, et tous ses avantages : les vitamines, nutriments et oligo-éléments sont préservés, les aliments restent fermes et croquants sans être gorgés d'eau. Testez notre recette de "gratin de légumes" ou encore les "éventails d'aubergines" (TM 21 : *Le Plaisir de la Cuisine Varoma*), leur richesse en légumes en fait une excellente source de fibres.

CALCULEZ VOS POINTS :

	Question 1	Question 2	Question 3	Question 4	Question 5
a.	2 points	0 point	0 point	5 points	0 point
b.	0 point	5 points	1 points	2 points	0 point
c.	2 points	2 points	3 points	1 points	5 points
d.	2 points	5 points	5 points	3 points	5 points

Oeufs norvégiens



Praires aux petits légumes



Roulés de poulet en robe de chou



Fruits en papillotes



Praires

Poisson

aux petits légumes

Trempage : 1 h + Préparation : 15 mn + Thermomix : 25 mn

2 kg de praires
1/2 l de fumet de poisson
2 carottes
1/2 aubergine
1 petite courgette
1 oignon
1 fenouil
1 gousse d'ail
3 c. à s. de jus de citron
2 brins de thym frais
20 g d'huile d'olive

- Laisser tremper les praires 1 h dans une passoire calée sur une bassine d'eau salée. Lorsque les coquillages sont débarrassés de leur sable, les brosser soigneusement sous un filet d'eau.
- Eplucher l'ail et l'oignon, le couper en deux, éplucher et couper en gros morceaux les carottes et les autres légumes, les mettre dans le bol, saler, poivrer et mixer 20 sec / vit 3,5 en aidant avec la spatule.
- Mettre les légumes mixés dans le panier de cuisson et les praires dans le Varoma.
- Verser le fumet de poisson avec l'huile d'olive, le jus de citron et le thym dans le bol et régler 5 mn / Varoma / vit 1.
- Insérer le panier de cuisson dans le bol et poser le Varoma sur le bol. Régler 20 à 25 mn / Varoma / vit 1.
- Farcir chaque coquillage avec une bonne cuillerée à café de mélange de légumes (préalablement poivré de nouveau) et servir aussitôt.

Conseils Thermomix

Remplacez les praires par d'autres coquillages comme les amandes.

Oeufs norvégiens

Entrée

Préparation : 15 mn + Thermomix : 15 mn

Rapide

4 œufs
1 pavé de saumon fumé (200 g)
4 branches d'aneth
Poivre

- Découper le saumon fumé en dés et les répartir dans 4 ramequins.
- Casser un œuf sur chacun, saler, poivrer et parsemer d'aneth.
- Renfermer les ramequins avec une feuille aluminium et les mettre dans le Varoma.
- Mettre 800 g d'eau dans le bol et régler 20 mn / Varoma / vit 1. Servir aussitôt.

Fruits en papillotes

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 15 mn

Pour 6 personnes

6 pêches jaunes
6 abricots
Une vingtaine de framboises
3 bâtons de cannelle ou citronnelle coupés en deux
6 c. à s. de cassonade

- Couper les pêches et les abricots dénoyautés en petits morceaux.
- Préparer 6 feuilles de papier sulfurisé et répartir sur chacune les fruits en morceaux, les framboises, les demi bâtons de cannelle et la cassonade.
- Refermer les papillotes et les déposer dans le Varoma.
- Mettre 800 g d'eau dans le bol, le Varoma sur le bol et régler 15 mn / Varoma / vit 1.
- Présenter dans la papillote accompagnée d'une boule de glace de votre choix.

Conseils Thermomix

Hors saison, utilisez des fruits surgelés bien dégelés au préalable.

Roulés de poulet en robe de chou et sa mousseline de pommes de terre

Plat quotidien

Préparation : 10 mn + Thermomix : 43 mn

Pour les roulés de blancs de poulet :

4 grandes feuilles de chou frisé
4 blancs de poulet (environ 400 g)
250 g de champignons de Paris
60 g de beurre
70 g de carottes
1 oignon
40 g de crème fraîche épaisse
1 jaune d'œuf
4 branches de persil
Sel et poivre

Pour la mousseline de pommes de terre :

800 g de pommes de terre
150 g de crème fraîche liquide
1 c. à c. de sel
1/2 c. à c. de muscade râpée

- Mettre le persil dans le bol et mixer 5 sec / vit 8. Réserver de côté.
- Mettre les champignons de Paris, l'oignon coupé en deux et la carotte en morceaux dans le bol et mixer 5 sec / vit 6 (TM 21 : laisser tomber les aliments sur les couteaux en marche à vit 8).
- Ajouter le beurre et régler 6 mn / 80° / vit 2.
- Blanchir les feuilles de chou 3 mn à l'eau bouillante.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème fraîche, le jaune d'œuf, le persil, le sel et le poivre dans le bol et mixer 10 sec / vit 2. Le mélange doit avoir une consistance assez crémeuse, ajouter de la chapelure pour épaissir si besoin. Réserver le mélange et rincer le bol.
- Répartir la farce sur les feuilles de chou blanchies, déposer un blanc de poulet sur chacune et rouler serré pour fermer.
- Mettre 800 g d'eau et 1 cuillerée à café de sel dans le bol et y insérer le panier de cuisson.
- Déposer les roulés de poulet dans le Varoma, le poser sur le bol et régler 17 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et les couper en gros dés.
- A l'arrêt de la minuterie, mettre les pommes de terre dans le panier de cuisson et régler 18 mn / Varoma / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, garder les roulés au chaud dans le Varoma. Vider le bol, y verser les pommes de terre, ajouter la crème fraîche liquide, le sel et la muscade et mixer 1 mn / vit 2.
- Présenter les roulés de poulet dans un plat accompagnés de la mousseline de pommes de terre.

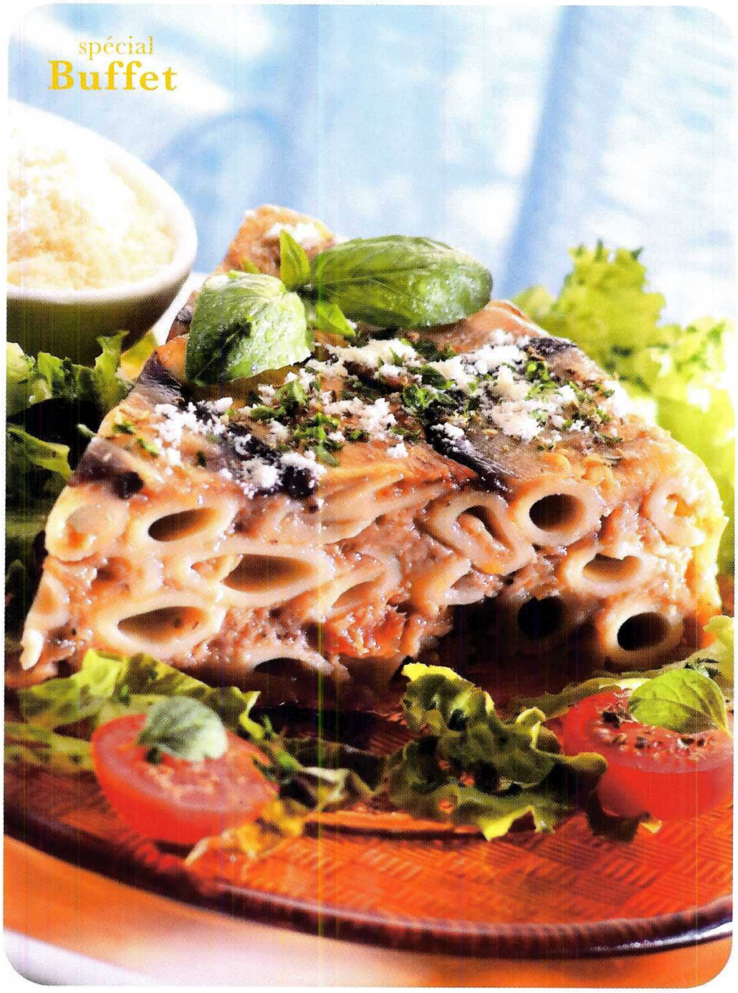
Punch des îles



Terrine de carottes



Tatin de pâtes aux aubergines



Petits pots de crème au chocolat



Terrine de carottes

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 24 mn
+ Attente au réfrigérateur : 6 h

600 g de carottes
4 feuilles de gélatine
150 g de fromage blanc
2 oeufs
4 pincées de cumin
Sel et poivre
Aneth ou basilic
Sauce hollandaise Thermomix

- Mettre les carottes épluchées et coupées en morceaux dans le bol, ajouter le fromage blanc et régler 20 mn / 100° / vit 2.5.
- Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
- A l'arrêt de la minuterie, mixer 10 sec / vit 3.
- Dissoudre la gélatine égouttée dans un petit bol de bouillon chaud. Ajouter les jaunes d'œufs, la gélatine diluée, le cumin, le sel et le poivre dans le bol et mixer 15 sec / vit 8.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin et verser dans un saladier. Laisser refroidir.
- Rincer le bol, l'essuyer, insérer le fouet, ajouter les blancs d'œufs et régler 3 mn / 37° / vit 3.5 (TM 21 : 3 mn / vit 3).
- Incorporer les blancs en neige à la purée de carottes refroidie, verser dans un moule à cake beurré ou dans des ramequins individuels et placer au réfrigérateur environ 6 heures.
- Servir froid en tranches accompagnées de sauce hollandaise et décorées d'aneth ou de basilic.

Punch des îles

Cocktail

Préparation : 5 mn + Thermomix : 45 sec

Pour 2 litres de punch :
1 ananas
5 fruits de la passion
1 l de jus d'orange
4 abricots
250 g de rhum blanc
80 g de sirop de sucre de canne
1 pincée de cannelle
Glaçons

Conseils Thermomix

Ce punch des îles sera encore meilleur préparé la veille.

- Eplucher l'ananas et le couper en morceaux.
- Mettre la pulpe des fruits de la passion, les abricots dénoyautés coupés en deux, les morceaux d'ananas et quelques glaçons dans le bol et mixer 30 sec / vit 10.
- Ajouter le jus d'orange, le rhum, le sirop de sucre de canne et la cannelle et mixer 15 sec / vit 10.
- Verser dans un grand saladier et servir au verre à l'aide d'une louche.

Petits pots de crème au chocolat

Dessert

Thermomix : 9 mn + Cuisson au four : 15 mn

Pour 6 à 8 pots :
100 g de chocolat noir
600 g de lait entier
75 g de sucre en poudre
5 œufs

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer 15 sec / vit 9.
- Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, ajouter le lait et régler 8 mn / Varoma / vit 1.
- Ajouter le sucre et les œufs et régler 10 sec / vit 4.
- Cuire au four au bain marie 15 à 20 mn à 180° (th. 6).
- Laisser refroidir et servir froid.

Tatin de pâtes aux aubergines

Plat quotidien

Préparation : 10 mn + Thermomix : 19 mn
+ Cuisson au four : 25 mn

250 g de petites pâtes penne ou macaroni
3 aubergines
250 g de tomates bien mûres ou de tomates concassées
200 g de mozzarella
200 g de comté
50 g de parmesan râpé
1 gousse d'ail
1 oignon
1 c. à s. d'origan
Quelques feuilles de marjolaine ou basilic
Huile d'olive
Sel et poivre

- Préchauffer le four à 200° (th. 6-7).
- Couper une aubergine en petits dés et les deux autres en fines tranches dans la longueur.
- Saler les tranches et les laisser reposer 20 mn.
- Pendant ce temps, mettre l'ail et l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer 5 sec / vit 8 (TM 21 : les laisser tomber sur les couteaux en marche à vit 8).
- Ajouter 50 g d'huile d'olive et régler 3 mn / 100° / vit 3.
- Ajouter l'aubergine en dés et régler 5 mn / 100° / ⟲ / vit 1 (TM 21 : 5 mn / 100° / vit 1) .
- Ajouter les tomates coupées en morceaux, la marjolaine, l'origan, du sel et du poivre et régler 10 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau bouillante.
- Griller les aubergines quelques minutes dans une poêle chaude huilée puis les égoutter.
- Garnir un moule à manqué des tranches d'aubergines en laissant dépasser les bords.
- Réserver la sauce tomate dans un saladier.
- Mettre la mozzarella et le comté coupés en gros morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vit 5.
- Ajouter les pâtes égouttées et les fromages dans le saladier de sauce tomate et mélanger à l'aide de la spatule.
- Verser le mélange de pâtes dans le moule à gâteau, saupoudrer de parmesan et recouvrir des tranches d'aubergines dépassant du moule.
- Verser un filet d'huile d'olive sur la charlotte et un peu de parmesan râpé.
- Cuire au four 25 mn à 200° (th. 6-7).
- Démouler et couper en parts.





Glace chocobanane



Cannelés



Marmite des calanques

Poisson

Préparation : 20 mn + Thermomix : 29 mn

800 g de darnes de congre
300 g de moules
500 g de fumet de poisson
750 g de pommes de terre
3 carottes
3 branches de céleri
2 oignons
1 gousse d'ail
20 g d'huile d'olive
2 branches de thym
1 feuille de laurier
1 dose de safran
1 c. à s. de pastis (facultatif)
1 c. à c. de gros sel
Poivre

- Laisser tremper les moules dans l'eau salée puis les laver et les gratter.
- Mettre dans le bol les oignons coupés en deux et l'ail et mixer 5 sec / vit 5 (TM 21 : les jeter sur les couteaux tournant à vit 6).
- Ajouter l'huile d'olive et régler 3 mn / 100° / vit 1.
- Eplucher les carottes et les pommes de terre, laver les branches de céleri. Couper les pommes de terre en morceaux, les carottes en grosses rondelles et les céleris en tronçons.
- Mettre quelques rondelles de carottes et tronçons de céleri, le laurier, le thym, le gros sel, le poivre et le fumet de poisson dans le bol.
- Mettre le reste de légumes avec les pommes de terre dans le panier de cuisson. Mettre les moules dans le Varoma et les darnes de congre sur le plateau à vapeur.
- Insérer le panier de cuisson dans le bol, poser le Varoma sur le bol et régler 15 mn / Varoma / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter le pastis dans le bol, retourner les darnes de congre et continuer la cuisson : 15 mn / Varoma / vit 1. Vérifier la cuisson.
- Mettre les moules et le poisson dans un grand plat de service creux et ajouter les légumes du panier de cuisson.
- Ajouter le safran au jus de cuisson et mixer 30 sec / vit 10. Verser le jus de cuisson sur le poisson en filtrant avec le panier de cuisson.

Conseils Thermomix

Pour une note plus méridionale, servir la marmite avec de la baguette grillée et de la rouille.

Lapin Marengo

Viande

Préparation : 5 mn + Thermomix : 33 mn

500 g de lapin désossé (3 à 4 râbles)
1 boîte de tomates entières pelées au jus (240 g net)
100 g d'échalotes
100 g de vin blanc sec
600 g de champignons de Paris
10 g d'huile d'olive
Une dizaine de brins de persil
1 c. à c. de feuilles de thym
2 feuilles de laurier
1 c. à c. de gros sel
Poivre

- Au préalable, demander à votre boucher de désosser les râbles de lapin. Découper le lapin en morceaux moyens (2 cm environ).
- Mettre les échalotes épluchées dans le bol et mixer 5 sec / vit 4 (TM 21 : laisser tomber les échalotes sur les couteaux en marche à vit 8).
- Ajouter l'huile et les morceaux de lapin et régler 3 mn / 100° / ↺ / vit 1 (TM 21 : 3 mn / 100° / vit 1).
- Pendant ce temps, laver les champignons, séparer les pieds et émincer les chapeaux.
- Ajouter le vin, les tomates bien égouttées, les pieds de champignons, la moitié du persil haché, le thym, le laurier, le gros sel et le poivre et régler 15 mn / 100° / ↺ / vit 1 (TM 21 : 15 mn / 100° / vit 1).
- Mettre les champignons émincés dans le Varoma avec le reste de persil haché et régler 15 mn / 100° / ↺ / vit 1 (TM 21 : 15 mn / 100° / vit 1).
- Servir le lapin et les champignons émincés accompagnés de riz ou boulgour.

Conseils Thermomix

Cette préparation "en gibelotte" (vin blanc, champignons, tomates) s'accorde aussi parfaitement avec le poulet ou le veau.

Cannelés

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 8 mn
+ Cuisson au four : 1h30

Pour 12 gros cannelés ou 24 petits :
500 g de lait entier
2 œufs + 1 jaune d'œuf
220 g de sucre
120 g de farine
1 gousse de vanille
10 g d'huile
30 g de rhum
1 noix de beurre pour les moules

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre le lait dans le bol avec la gousse de vanille fendue en deux et régler 7 mn / 100° / ↺ / vit 1. Réserver de côté et laisser refroidir.
- Mettre le sucre, la farine, les œufs et le jaune, et le rhum dans le bol et mixer 10 sec / vit 6 puis 30 sec / vit 4 en ajoutant le lait peu à peu par l'orifice du couvercle.
- Beurrer les moules à cannelés et les remplir de pâte aux trois quarts.
- Cuire au four 1h30 à 1h45 à 180° (th. 6) afin qu'ils soient dorés.
- Démouler les cannelés dès leur sortie du four sur une plaque à pâtisserie et les laisser refroidir complètement.

Conseils Thermomix

La cuisson au four est assez longue mais rappelez-vous que le dessus dore plus vite que les cotés. Ne vous inquiétez pas de leur couleur très brune, c'est ainsi qu'ils doivent être.

Glace chocobanane

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 45 sec
+ Attente au congélateur : 12 h

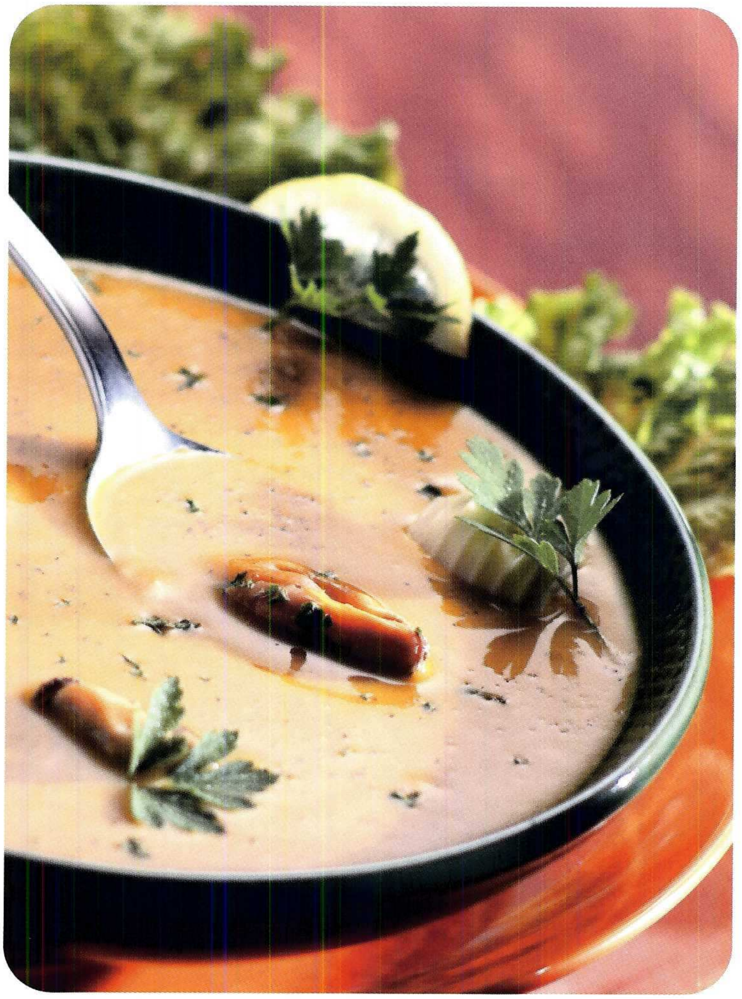
Rapide

500 g de bananes (environ 3)
50 g de chocolat noir
50 g de sucre en poudre
80 g de crème fraîche

- La veille, couper les bananes en rondelles et les congeler à plat dans un récipient.
- Au moment de servir, mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer 5 sec / vit 6. Réserver de côté.
- Mettre les rondelles de bananes congelées, la crème fraîche et le sucre dans le bol et mixer 30 sec / vit 10 jusqu'à l'obtention d'une consistance de glace.
- Ajouter les morceaux de chocolat et mixer 10 sec / vit 4.

Servir aussitôt.

Velouté de potiron aux moules



Tarte aux cèpes



Porc du verger normand



Crumble aux fruits rouges



Tarte aux cèpes

Entrée

Thermomix : 9 mn + Cuisson au four : 40 mn

Pour la pâte brisée :
80 g de beurre en morceaux
150 g de farine
1/2 c. à c. de sel

300 g de cèpes
250 g de lardons fumés
3 oignons nouveaux
1 gousse d'ail
4 œufs
200 g de crème fraîche liquide
30 g de beurre
Sel et poivre
1 c. à c. de cumin en poudre

- Préparer la pâte brisée : mettre tous les ingrédients dans le bol avec 50 g d'eau et mixer 30 sec / . Sortir la pâte du bol et l'étaler dans un moule à tarte beurré et fariné.
- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol et mixer 5 sec / vit 5 (TM 21 : les laisser tomber sur les couteaux en marche à vit 8).
- Ajouter le beurre, les lardons et les cèpes grossièrement émincés et régler 8 mn / 100° / vit 1 (jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau, prolonger si besoin).
- Répartir la poêlée de cèpes aux lardons sur la pâte à tarte.
- Mettre dans le bol les œufs, la crème fraîche, le cumin, le sel et le poivre et mixer 10 sec / vit 4.
- Verser le mélange sur la tarte et cuire au four 40 mn à 180° (th. 6).

Velouté de potiron aux moules

Entrée

Préparation : 10 m + Thermomix : 23 mn

Rapide

700 g de potiron
400 g de moules fraîches
1/2 l de bouillon de volaille
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. de crème fraîche ou 20 g de beurre
Sel et poivre

- Mettre le bouillon de volaille, le sel et le poivre dans le bol, le potiron coupé en petits morceaux dans le panier de cuisson et les moules nettoyées dans le Varoma.
- Mettre le panier de cuisson dans le bol et le Varoma sur le bol et régler 20 mn / Varoma / vit 3.
- A l'arrêt de la minuterie, garder 4 moules entières pour la décoration et enlever les coquilles des autres.
- Conserver la moitié du bouillon de cuisson dans le bol, ajouter le potiron, le jus de citron, les moules et la crème et régler 3 mn / 50° / vit 4 puis mixer 1 mn / vit 9.

Crumble aux fruits rouges

Dessert

Préparation : 10 mn + Thermomix : 4 mn
+ Cuisson au four : 30 mn

Rapide

1 kg de fruits rouges (fraises, framboises, baies...)
1 orange
1 citron
150 g de miel liquide

Pour la pâte :
200 g de farine
150 g de beurre mou en morceaux
100 g de sucre roux
50 g d'amandes effilées
2 pincées de sel

- Mettre le miel, le jus de l'orange et du citron dans le bol et régler 3 mn / 90° / vit 1.
- Passer rapidement les fruits rouges sous l'eau, les équeuter et les mettre dans un saladier.
- Verser le liquide au miel sur les fruits, mélanger délicatement et laisser mariner 30 mn.
- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Préparer la pâte à crumble : Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 50 sec / vit 2.
- Déposer les fruits égouttés dans un plat à four beurré et émietter la pâte dessus.
- Cuire au four 30 mn à 180° (th. 6) et servir tiède accompagné de glace vanille ou de crème fraîche sucrée battue.

Porc du verger normand

Viande

Préparation : 15 mn + Marinade : 2 h
+ Thermomix : 27 mn

600 g de filet mignon de porc
1 bouteille de cidre brut
1 c. à s. de moutarde
1 oignon
4 pincées de sauge séchée
1 noix de beurre
4 pommes (Reinette, Boskoop ou Melrose)
Le jus d'un citron
2 c. à s. de calvados
2 c. à s. de maïzena
1 c. à c. de gros sel
Poivre

- Faire mariner le filet mignon entier à l'avance (2 heures minimum) au réfrigérateur : mélanger dans un saladier du cidre (quantité nécessaire pour recouvrir la viande) avec 1 cuillerée à soupe de calvados, la sauge, le poivre, l'oignon émincé et la moutarde et ajouter le filet mignon.
- A la fin du temps de marinade, ôter les trognons des pommes et les couper en gros morceaux.
- Mettre les morceaux de pommes coupées, 100 g de marinade, le jus de citron, le gros sel, 1 cuillerée à soupe de calvados et 2 pincées de poivre dans le bol et régler 8 mn / 90° / vit 2.
Pendant ce temps, couper le filet mignon macéré en 8 morceaux et le faire dorer légèrement à la poêle avec la noix de beurre.
- A l'arrêt de la minuterie, égoutter les pommes du bol à l'aide du panier de cuisson en récupérant le jus. Garder les pommes au chaud.
- Verser dans le bol le jus des pommes, toute la marinade et 1 pincée de gros sel. Mettre les morceaux de porc sautés dans le panier de cuisson et compléter avec du cidre dans le bol si besoin, afin que le liquide du bol effleure le haut du panier.
- Régler 15 mn / 100° / vit 4. Prolonger éventuellement la cuisson selon l'épaisseur des morceaux.
- A l'arrêt de la minuterie, garder les tranches de filet mignon dans le plat de service au chaud avec les pommes.
- Garder environ 4 à 5 gobelets de marinade dans le bol, ajouter la maïzena et régler 4 mn / 80° / vit 2. Napper le plat de sauce et servir aussitôt accompagné de cidre.



Samosas aux légumes

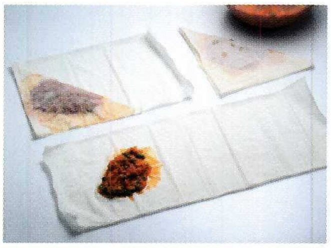
Envie d'évasion en cette période de rentrée des classes ? Lancez-vous dans cette recette simple et délicieuse aux mille parfums qui vous fera voyager à travers l'Inde...

Préparation : 15 mn + Thermomix : 15 mn
+ Cuisson à la poêle ou au four : 15 mn

Pour 20 samosas :
- 10 feuilles de brick
- 170 g de carottes
- 220 g de pommes de terre
- 1 poivron rouge
- 100 g de petits pois surgelés
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de pâte de curry
ou 1 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 3 c. à s. de chutney de mangue
- 2 c. à s. de coriandre ciselée
- 200 g d'huile



1 Eplucher les carottes et les pommes de terre et les couper en gros morceaux avec le poivron épépiné.
Mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol et mixer 5 sec / vit 5 (TM 21 : les laisser tomber sur les couteaux en marche à vit 8).
Ajouter 2 cuillerée à soupe d'huile et régler 2 mn / 100° / vit 1.
Ajouter les légumes coupés en morceaux dans le bol et mixer 5 sec / vit 5. Régler 5 mn / 100° / / (TM 21 : 5 mn / 100° / vit 1).
Ajouter le cumin et la pâte de curry et régler 2 mn / 100° / / (TM 21 : 2 mn / 100° / vit 1).
Ajouter 4 cuillerées à soupe d'eau et régler 5 mn / 90° / / (TM 21 : 5 mn / 90° / vit 1).
Ajouter les petits pois, le chutney et la coriandre et mixer 10 sec / / vit 2 (TM 21 : 10 sec / vit 2).



2 Couper les feuilles de brick en deux dans la longueur et les huiler à l'aide d'un pinceau.
Déposer un peu de farce dans un des coins et replier plusieurs fois pour refermer en triangle.



3 Faire dorer les samosas par cinq 2 mn de chaque côté dans le reste d'huile chaude dans une poêle.
Bien les égoutter sur du papier absorbant et servir aussitôt.
Pour un plat plus diététique, faites cuire les samosas au four environ 15 mn à 180° (th. 6).

Saveurs et envies d'été - automne

Les Légumes

● Champignons, Céleris branches, Choux, Choux-fleurs, Citrouilles, Haricots blancs, Navets, Oignons, Tomates.

Les Fruits

● Pêches, Airelles, Cassis, Citrons, Figues, Framboises, Noisettes, Noix, Pamplemousses, Poires, Pommes, Prunes, Raisins.

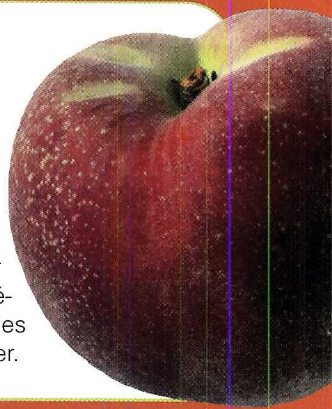
Les Poissons

● Moules, Daurade, Carpe, Ecrevisse, Langouste, Perche, Saint-Pierre, Sardine, Sole.

Les Viandes

● Canard, Lapin, Perdreau, Pigeon, Porc, Poulet, Sanglier.

La pêche



● Présente en France depuis le Moyen Âge, la pêche existe sous de nombreuses variétés : la pêche blanche, la pêche jaune, la pêche de vigne, la pêche sanguine, ou encore la pêche plate.

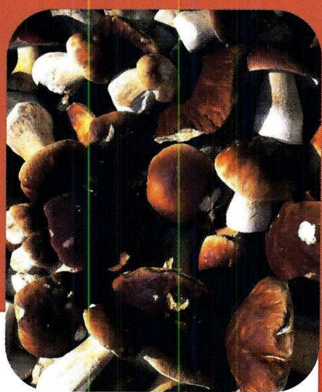
● Elle est riche en carotène (surtout la pêche jaune), mais pauvre en vitamine C. Peu calorique (41 Kcal pour 100 g), elle est riche en fibres qui sont plutôt bien tolérées par l'organisme. Attention, la peau peut donner des aphtes, il vaut donc mieux l'éplucher avant de la manger.

La moule

● Elle est d'une grande richesse nutritionnelle, car pauvre en lipides mais très riche en protéines, en vitamines et en sels minéraux. Elle est également peu calorique à raison de 120 Kcal pour 100 g.

● Attention, la moule n'est pas un aliment allergène, mais elle peut être à l'origine d'intoxications. Etant un produit vivant, elle doit être choisie fermée et humide. Elle ne se conserve pas plus de 48 h dans le bac à légumes du réfrigérateur (entre 5 et 12°C).





Le cèpe

● Son nom vient du mot gascon "oep" qui signifie "tronc d'arbre", en référence à la forme de son pied. Très riche en fibres, il est aussi très bien pourvu en minéraux et en vitamines du groupe B. Comme tous les champignons, il est pauvre en calories (20 Kcal pour 100 g), mais il n'est vraiment bon que lorsqu'il est cuisiné avec du beurre. Attention, il est une véritable "éponge" à matières grasses.

● Les cèpes sont à choisir jeunes. Ils ne se lavent pas mais s'essuient avec un torchon (une fois le pied terreux coupé). Les champignons se conservent très bien sous diverses formes : stérilisés, congelés ou encore séchés.